

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

### Комплекс 1

1 И.п. — основная стойка. На счет 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — круговые движения головой вправо. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза вправо и 4 — влево.

3 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. При наклоне — выдох, в исходном положении — вдох. Сделать по 4 наклона к каждой ноге.

4 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; 3 — правую ногу назад; 4 — и. п. То же с левой ногой. Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме. Упражнение повторить по 4 раза правой и левой ногой.

5 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; 2 — и. п. То же в левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить по 6 раз каждой рукой. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — сесть на пол справа, руки вперед; 2 — встать в и. п. То же слева. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 3 — приставить правую ногу; 4 — руки на пояс. То же с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

8 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком расставить ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки, следующие 1-8 — шаги на месте (дыхание в произвольном ритме), и снова повторить прыжки. Выполнить по 4 серии прыжков и 4 раза ходьба на месте. Прыжки выполнять на счет учителя. Темп — средний.

9 После завершения комплекса выполнить дыхательные упражнения и перейти на ходьбу.

### Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. При наклонах — выдох. Повторить 6 раз.

- 3 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Упражнение выполнить 8 раз.
- 4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 5 И. п. — стойка на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад вверх, опираясь руками о пол; 3-4 — и. п. То же с левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.
- 6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 7 И. п. лежа на животе, руки вперед. 1-3 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 4 - и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 8 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — прыжком свести ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки на пояс. 3-4 — то же. Прыжки на счет 1-8, затем ходьба на счет 1-8. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

### **Комплекс 3**

- 1 И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 3 И. п. — сидя на полу, ноги вперед — в стороны, руки за головой. 1 — поворот вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз — по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
- 4 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять правую ногу вперед; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 5 И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, руки ладонями упираются в пол (у головы). 1-3 — подняться в «мост» (как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 6 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — присесть на носках, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний и перейти на ходьбу на месте. Остановка по команде учителя.
- 7 И. п. — стоя в упоре на коленях. 1 — прогнуть спину, поднять голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 8 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой ноге — 8 прыжков, перейти на ходьбу — 6 шагов, затем прыжки на левой ноге — 8 прыжков и снова ходьба. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

### **Комплекс 4**

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

3 И. п. — основная стойка, руки за спиной. 1 — присесть, хлопок перед собой; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 2 — и. п. То же — влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

5 И. п. — глубокий присед на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 — быстро вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п. То же правой ногой. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге, по 4 прыжка на каждой — 30 с.

### **Комплекс 5**

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — за голову; 3 — в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

2 И. п. — стойка ноги врозь, ладони подняты к плечам, локти опущены. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

4 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед; 2 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Сделать 8 наклонов.

5 И. п. — то же. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Сделать 16 приседаний.

6 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, 4 раза (32 прыжка).

### **Комплекс 6**

1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание — на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 6-8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на поясе; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний.

3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола (колени не сгибать); 4 — и. п. Выполнить 8 раз.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 8 раз каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

7 И. п. — ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки выполняются на счет 1-6, затем 8 шагов на месте. Выполнить 4 раза по 8 прыжков. Перейти на ходьбу и сделать дыхательные упражнения 4-5 раз.

### **Комплекс 7**

1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на счет «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать, руки вниз; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 16 раз.

3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. Повторить 8 раз. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой — прогибаясь в пояснице. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — выдох; 3-4 — вдох.

7 И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Ладони упираются в пол у головы. 1-2-3 — медленно подняться в «мост» (как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз с небольшим отдыхом.

8 И. п. — стойка, ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки на счет 1-8, затем 8 шагов на месте. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза.

## Комплекс 8

- 1 И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню; 4 — руки вниз — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — глубокий присед, руки вперед; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (пальчиками или целой ладонью); 4 — и. п. Дыхание: при наклонах — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6 раз.
- 4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 5 И. п. — упор на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад - вверх, прогибаясь в пояснице; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 6 И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой. 1 — поднять правую ногу, коснуться пальцами рук носка; 2 — и. п. То же левой ногой, дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 7 И. п. — лежа на животе, руки вперед — прямые, ноги вместе. 1-3 — медленно поднять руки и ноги вверх лежа на животе («лодочка»); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз с отдыхом после 4-го раза.
- 8 И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Счет 1-8. Повторить 4 раза.

## Комплекс 9

- 1 И. п. — основная стойка. Движения плечами вверх, назад, вниз, вперед. Выполняются на счет 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 2 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, прогнуться; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.
- 3 И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носка; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 4 И. п. — основная стойка, руки вперед. 1 — левую ногу отставить назад, руки вверх — прогнуться; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 5 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний с переходом на ходьбу на месте до 30 с.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — три прыжка обычных, четвертый — с поворотом на 180° (кругом). Счет на 1-8, повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс 10**

1 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой, локти отведены назад, прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши перед собой; 3 — руки в стороны; 4 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить на счет 1-8 — 4 раза.

4 И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вперед к правой ноге, коснуться пальцами носка; 2 — и. п. То же к другой ноге. При наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — махом руки вверх, отводя правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6 И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — правую согнутую в колене ногу вынести вперед, руки на пояс; 2-3 — пружинящие движения в полуприседе; 4 — и. п. То же влево, прогнуться, спину и голову держать прямо. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполняется при счете учителя до 8 прыжков — 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

8 После прыжков перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.